



Nikotin, är det så farligt?

Information till dig som är förälder och vuxen.
Det finns många anledningar till att unga ska förbli nikotinfria.
Du kan påverka detta.



HELSINGBORG

Farligt eller ofarligt med vitt snus?

Det vita snuset

Försäljning av vitt snus har ökat de senaste åren och det används lika mycket bland tjejer som killar. Nikotinpåsar har ofta en mycket hög nikotinhalt och är kraftigt beroendeframkallande.

Det vita snuset marknadsförs av influencers via sociala medier där de framävs med spännande smaksättningar, lockande förpackningar och som ofarlig och fräsch.

Varför använder ungdomar vitt snus?

Det finns många anledningar och svar på varför ungdomar använder vitt snus. Bidragande faktorer kan vara gruppsyck och viljan att socialisera sig med andra.

Dessutom är snuset relativt billigt och diskret att använda. När nikotinet når hjärnans belöningssystem upplever många ett välbefinnande, både lugnande och uppiggande effekt.

Det vita snuset upplevs som fräschare än det bruna och har dessutom "godare och nyttigare" smaker.

Risker

- ▶ Nikotin är starkt beroendeframkallande.
- ▶ Nikotinbruk påverkar de kognitiva förmågorna (minne, inläring, koncentration och impuls kontroll).
- ▶ Nikotin bidrar med ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.
- ▶ Unga hjärnor som vant sig vid nikotin blir lättare beroende av andra skadliga ämne.
- ▶ Nikotiner gör tidigare alkoholdebut och dricker mer alkohol.
- ▶ Snus skapar missfärgade tänder, skadar tandkött och slemhinnor i munnen.

Vad kan du göra?

Visa att du är mån om ungdomens hälsa. Detta kan vara avgörande för om ditt barn förblir nikotinfri.

Skaffa dig kunskap om vita snusets baksida, lättare då att ha ett samtal med din ungdom.

Hör av dig till oss på vår mejl tillstandsenheten.sof@helsingborg.se om du misstänker att någon säljer till minderåriga. Tillståndsenheten och polisen gör tillsyn av försäljningsställen.



HELSINGBORG

Farligt eller ofarligt med e-cigarett/vejps?

E-cigarett/vejps

Att röka elektroniska e-ciggapparater som innehåller e-vätska med nikotin har blivit populärt hos ungdomar. I dag finns över 16 000 produkter på marknaden med varierande utseende, färger och smaker.

Unga använder oftast engångsvejps, men även laddbara vejps används. Många av produkterna har söta smaksättningar som tar bort nikotinsmaken, vilket tilltalar unga.

Varför använder ungdomar e-cigarett/vejps?

Att röka e-cigarett är mer socialt accepterat i samhället och betydligt billigare än traditionella cigaretter. Med hjälp av olika smaktillsatser upplever inte användaren själva nikotinsmaken, dessutom känner inte omgivningen av nikotindoftens vilket utnyttjas av en del för att röka inomhus. Det är även populärt att utmana varandra på sociala medier i skapa olika rökmoln av ångan.

Bidragande faktorer kan vara gruppträck och viljan att socialisera sig med andra. Dessutom är e-cigarett relativt billigt och diskret att använda. När nikotinet når hjärnans belöningssystem upplever många ett välbefinnande med både lugnande och uppiggande effekt.

Risker

- ▶ Nikotin är starkt beroendeframkallande.
- ▶ Ångan och smakämnen kan innehålla skadliga ämnen.
- ▶ Andningsorganen påverkas.
- ▶ Nikotin kan bidra med ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.
- ▶ Nikotinister gör tidigare alkoholdebut och dricker mer alkohol.
- ▶ Forskning pågår kring fler risker.

K

Kärlek kan du aldrig ge för mycket av.

R

Rannsaka dig själv, tonåringar påverkas av allt som vuxna säger och gör.

A

Agera lugnt och samlat om ungdomen har använt nikotin.

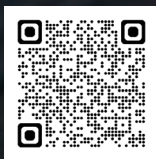
M

Motivera ungdomen att vara och förbli nikotinfri.

A

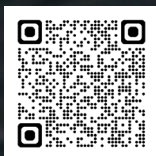
Alla vuxna säger samma sak till ungdomen om vad som gäller.

Kontakt, stöd och fördjupning



Tobaksfakta

Alla har rätt till information om tobak, nikotin och om tobaksindustrins arbetsmetoder. Därför finns Tobaksfakta – oberoende tankesmedja.



Verktygslådan

Verktygslådan vänder sig till dig som framförallt arbetar förebyggande med alkohol, narkotika, doping, tobak, spel om pengar (ANDTS).

helsingborg.se

